

秘书自我调控（六）-克服怯懦和失意 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/57/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_87_AA_E6_c39_57440.htm

克服怯懦不是没有方法，试着按照下面的方法做一下：1、径直迎着要找的人走上去，好象他欠了你的钱；2、训练自己盯住别人的鼻梁，让人感到你在正视他的眼睛；3、开口时候声音洪亮，结束时也强有力。如果开口软弱，那么闭嘴的时候也就软弱；4、学会适度、适时地保持沉默，迫使对方讲话；5、会见陌生人之前，先列出一个话题单子；6、熟记演讲的开头和结尾，这样有助于你自始至终口若悬河；7、想办法接触大人物，和比自己年纪大、比自己强的人交往，这样，你不但会学到知识，同时还可以观察强者的弱点和缺点，从而增强自信心；8、不断给自己出难题，不断实践克服怯懦的方法。

做上述训练的前提是精通本职工作，有能力才会有信心，也才会实现个人的价值。有人指出，失意类型的人有三种：1、自负型：这类人优越感强，期望很高，总想出人头地，达不到目的就会怨天尤人。这种人需要自知的是，他们的愿望是不现实和自私的。2、自卑型：这些人初踏上人生旅程就遭遇到严重挫折，结果导致他们用凡事往坏处想的方式来对抗更大的挫折。比如，有些人总是想象着人世间充满着险恶和冷酷，断定他生活的道路上有着重重阻碍等等。假若用这种方式来治疗生活创伤，只会陷入永远无法解脱的烦恼之中，因为他总是生活在幻灭和冷眼旁观的人生状态里。3、默从型：这类人过分注重舆论，总是想处处讨人喜欢，无论干什么事情都要先考虑再三‘我怎么做才能使别人说我好呢’

，而事情往往适得其反，他越是注重别人对他的期望，就越是处处碰壁，因为他始终无法满足每个人的要求。预防失意和减轻忧虑的关键是应该清醒地认识到，并非所有的愿望都能实现。应该量力而为。在期待中要加入更多的估计，减少愿望的成分。而要从极度失意中恢复过来，就要承认自己的痛苦和感伤，不要隐瞒。唯一要记住的事是：失意是选择人生道路的机会 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com